

Тренування баскетболістів груп початкової підготовки

Ширяєва І. В.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Актуальність дослідження: Дитячо-юнацька спортивна школа є позашкільним навчальним закладом спортивного профілю – закладом фізичної культури і спорту, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

Згідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009р. № 1624 мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділення баскетболу ДЮСШ 9 років. Тривалість навчання в групах початкової підготовки становить 2 роки. Наповненість груп повинна складати на першому році підготовки мінімум 16, на другому – 14 спортсменів. Це вимагає від тренерів знання особливостей організму юних баскетболістів, підбору адекватних доступних засобів і методів рішення різноманітних педагогічних завдань, які необхідно з особливою ретельністю вирішувати на цьому етапі.

Групи початкової підготовки, в яких здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, повинні забезпечувати підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і вольової поведінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту [4].

Саме в групах початкової підготовки закладається той фундамент, який надалі допомагає юним спортсменам розвиватися у обраному виді спорту та досягати своєї мети [7].

Навчання баскетболу в цьому віці являє собою не самоціль, а лише засіб всебічного розвитку та виховання дитини. Однак це не суперечить здійсненню спеціалізованої підготовки, що проводиться згідно з цими провідними завданнями [6].

Мета дослідження: аналіз існуючих методик підготовки баскетболістів груп початкової підготовки.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контекст аналіз.

Аналіз науково-літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури показав значну кількість робіт присвячених відбору в баскетбол на етапі початкової підготовки. Авторами виявлялися основні критерії відбору. Так, Т. Г. Артеменко (2005) проводила дослідження особистісних психологічних особливостей юних баскетболістів, які впливають на становлення спортивної майстерності і набувають значення для відбору в баскетболі на етапі початкової підготовки. Автором у юних гравців у віці від 10 до 12 років виявлені певні часові відрізки сприятливі для комплексної психодіагностики та встановлений достовірний взаємозв'язок параметрів психологічних особливостей з показниками фізичної, технічної та ігрової підготовленості [1].

Сербські фахівці А. Ніколіч і В. Параносіч (1984) запропонували досліджувати психологічні аспекти відбору як перспективні напрямки для вдосконалення відбору в баскетбол. Для етапу початкової підготовки автори запропонували напрям дослідження з метою підвищення ефективності відбору з урахуванням психологічних властивостей і якостей особистості баскетболіста [5].

Багатопланове дослідження проведене Е. Р. Яхонтовим (1987) на етапі початкової підготовки юних баскетболістів виявило морфологічні особливості баскетболістів, важливі для баскетболу рухові характеристики, психофізіологічні особливості [11].

Наукове обґрунтування проведення первинного відбору в баскетбол запропонували А. В. Родіонов і В. І. Воронова (1989), вказуючи на різні компоненти придатності до занять баскетболом. Вони виділили як ведучі: спрямованість особистості (інтерес до даного виду спорту, прагнення до спортивного вдосконалення), вольові якості, емоційну стійкість, психічні якості (стійкість і розподіл уваги, швидкість і точність рухових реакцій, об'єм оперативної пам'яті і т.д.) [9].

Т. Я. Петерсон відзначає, що початковий етап навчання юних спортсменів баскетболу переслідує дві головні цілі: 1). знайомство дітей молодшого шкільного віку з баскетболом, як дієвим засобом фізичного виховання;

2). відбір обдарованих дітей для залучення в спеціалізовані відділення ДЮСШ [6].

Н. В. Полянцева вважає основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів досягнення універсальності і різнобічності. Виходячи з цього, на заняттях груп початкової підготовки автор пропонує вирішувати такі завдання [7]:

- Зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й різнобічній фізичній підготовленості.
- Виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками гри (координацію рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися в мінливій обстановці, швидкісно-силові здібності).
- Зміцнення опорно-рухового апарату.
- Навчання основам техніки переміщення у стойках баскетболіста, ловіння, передачі, ведення м'яча, кидки м'яча в кільце.
- Початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті.
- Виконання нормативних вимог за видами підготовки.
- Прищеплення навичок до змагальної діяльності відповідно до правил міні-баскетболу і стійкого інтересу до занять баскетболом.
- Первинний відбір здатних до занять баскетболом дітей.

Вивчення питання змісту підготовки і методик, що використовуються в навчально-тренувальних заняттях груп початкової підготовки показало, що на відміну від України, в російських ДЮСШ учнів загальноосвітніх шкіл, які мають дозвіл лікаря і бажання займатися баскетболом спочатку зараховують на спортивно-оздоровчі групи. На цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку та знайомство з основами техніки баскетболу. До цього етапу на 1-й рік навчання зараховуються діти 7–8 років. Після 2 років навчання юні баскетболісти переходять до груп початкової підготовки. Наповнюваність спортивно-оздоровчих груп і груп початкової підготовки спортивних шкіл Росії більша ніж в групах початкової підготовки українських ДЮСШ. В спортивно-оздоровчих групах – 20–25 чоловік, в групах початкової підготовки 1-го року – 20–25 чоловік, 2–3 року – 15–20 чоловік.

На етапі початкової підготовки як в Україні, так і в Росії здійснюються фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку і оволодіння основами техніки обраного виду спорту – баскетболу, вибір спортивної спеціалізації і виконання контрольних нормативів для зарахування в навчально-тренувальні групи.

На навчальний рік (52 учбових тижні) у групах початкової підготовки (1-го року навчання) в ДЮСШ Росії планується приблизно 437 годин. На 2-й рік навчання – 534 години, на третій рік – 540 годин. Групи початкової підготовки включають такі види підготовки: теоретична, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична та ігрова. У 1-й рік навчання в групах початкової підготовки на загальну фізичну підготовку передбачається 30 % навчального часу, на спеціальну фізичну підготовку 15 %, на технічну 20 %, на тактичну 15 %, на ігрову 15 % та на змагання – 5 %. [4, 8].

В українських ДЮСШ річний обсяг навантаження, ті ж 52 тижня, груп початкової підготовки знаходиться у межах 312 годин на 1-му році навчання, та 416 годин – на 2-му, що значно менше у порівнянні з російськими. У групах початкової підготовки 1-го року навчання навантаження на тиждень складає 6

годин, на 2-му році – 8 годин на тиждень. При плануванні різних видів підготовки в ДЮСШ України груп початкової підготовки основний відсоток часу припадає на допоміжну та загальну фізичну підготовку, близько 45 % та 50 %, відповідно, а спеціальна фізична підготовка займає тільки 5 % часу [2, 3, 6, 10].

В. П. Черемісін і В. Г. Лунічкін вважають, що сучасна стратегія інтенсифікації педагогічного процесу у групах молодшого віку повинна проводитися за рахунок виконання окремих вправ із застосуванням змагально-ігрового методу. Автори вказують, що атлетична підготовка у юних баскетболістів повинна носити комплексний характер з інтегральним впливом на всі фізичні якості. Засобами атлетичної підготовки повинні бути рухливі ігри, естафети, гімнастика, акробатика, різні смуги перешкод. Нестандартна тактична підготовка у молодшому віці, на думку В. П. Черемісіна і В. Г. Лунічікіна, повинна бути спрямованою на вдосконалення моторних компонентів рухової реакції і часу сприйняття на основі різних рухливих ігор та вивчення індивідуальної тактики і найпростіших групових взаємодій. Безперервна ігрова підготовка повинна мати акцент на навчанні за допомогою гри, постійне включення в тренувальний процес рухливих ігор та естафет. Автори виділяють три ступені поетапної індивідуалізації, яку треба починати вже в перші роки занять баскетболом. Молодший вік – 1-й ступінь – індивідуалізація процесу навчання при оволодінні загальними техніко-тактичними основами гри, частіше званими «школа баскетболу» [3, 10].

С. В. Жданов відмічає, що важливим фактором при виборі засобів для підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки є їх різнобічна дія на організм. Вибрані засоби повинні широко варіювати. Автор вважає, що треба приділяти увагу акробатичним і гімнастичним вправам, вправам легкої атлетики, різноманітним іграм та інш.. Особливе місце в заняттях повинні займати вправи з м'ячами. Їх завданням є не тільки фізичний розвиток, а й оволодіння навичками техніки з м'ячем, узгоджувати свої дії з м'ячем у часі і просторі. У міру зростання підготовленості баскетболіста ця здатність набуває

вирішальне значення. Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться на основі володіння основними способами їх виконання. Це складає базу, на основі якої в подальшому діти, які займаються у групах початкової підготовки, зможуть опанувати всім різноманіттям технічних прийомів [2].

Висновки.

Багато авторів вивчали питання підготовки юних баскетболістів груп початкової підготовки. Також особливості тренувальних занять юних баскетболістів у групах початкової підготовки. Визначили сприятливі умови та засоби для тренування юних баскетболістів, але це питання не є повністю висвітленим, тому розробка нових підходів у тренуванні груп початкової підготовки баскетболістів залишається актуальною.

Література:

1. Артеменко Т. Г. Факторная структура личностных особенностей юных баскетболистов / Т. Г. Артеменко // IX Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх", Київ, 20–23 верес. 2005 р.: тези доповідей. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 99.
2. Жданов С. В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 174 с.
3. Луничкин В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. – практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 5–7.
4. Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Від 5 листопада 2008 р. № 993 Київ.
5. Николич А. Отбор в баскетболе /А. Николич, В. Параносич; пер. с сербскохорват. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
6. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. / Т. Я. Петерсон. –М. : Физкультура и спорт, 1973. – 50 с.

7. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Киев, 1990. – 23 с.
8. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Москва 2008.
9. Родионов А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В. И. Воронова. – К. : Здоров'я, 1989. – 136 с.
10. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В. П. Черемисин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 41–44.
11. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р. Яхонотова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 122 с.

Інформація про автора:

Ширяєва Ірина Віталіївна

викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

<shiryaeva90@list.ru>

Поступила в редакцію 15.01.2014 г.